

Inhalte	Starter	Klassik	Premium
Individueller Plan im Radfahren, Schwimmen und Laufen, der auf deinen Alltag zugeschnitten ist.	✓	✓	✓
Ausführliches Erstgespräch inkl. Anamnese	✓	✓	✓
Planungszeitraum	4 Wochen	2 Wochen	1 Woche
Telefonkontakt	1x monatlich	Jede 2. Woche	Jede Woche
Whats-App oder Email-Kontakt	✓	✓	✓
Vertragsbindung	Nein	Nein	Nein
Metabolisches Profil: Trainingsbereiche werden ermittelt und in das Programm Trainingpeaks übertragen. Der Ist-Zustand wird stetig abgeglichen und im metabolischen Profil angepasst.	✓	✓	✓
Trainingsfeedback	✓	✓	✓
Analyse von Wettkämpfen, Schwimm- und Laufvideos & Materialberatung		✓	✓
Individualisierter Rahmentrainingsplan inkl Wettkampfauswahl und Trainingslagerwahl in Besprechung mit dem Athleten		✓	✓
Ernährungsvorgaben im Training und Wettkampf		✓	✓
Headcoach (zusätzlich)	20 €	40 €	50 €
Preis Einzelsportart (pro Monat)	79 €	109 €	149 €
Preis Triathlon (pro Monat)	99 €	139 €	199 €

Anamnesebogen		
Name		
Adresse		
Telefon		
Email		
Beruf		
Informationen über deine Gesundheit - Verletzungen, Beschwerden, Problembereiche		
Deine Bestzeiten (mit Jahr) Leistungsdiagnostik (wenn vorhanden) bitte mitschicken.	5km 10km 1000m Swim FTP	Sprint Olympisch Mitteldistanz Ironman
weitere Bestzeiten		
Dein aktueller Leistungsstand		

Anamnesebogen

Wieviel Zeit kannst und willst du für dein Training aufbringen ?

Zeitfenster zum Training

Montag
 Dienstag
 Mittwoch
 Donnerstag
 Freitag
 Samstag
 Sonntag

Deine sportlichen Ziele in dieser Saison
 Priorität A, B, C

Langzeitziel - Träume sind erlaubt!

Trainingsmöglichkeiten

Smarttrainer	Wattmessung Rad	Kraftstudio
Rolle	Wattmessung Lauf	Kurzhantel
MTB	Zugseil	Langhantel
Rennrad	Gummibänder kurz	Klimmzugstange
Zeitfahrrad	Gummibänder lang	Blackroll
.....		



Das Training erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr. Sie haben selber sicherzustellen, dass Sie die körperlichen bzw. gesundheitlichen Voraussetzungen für das Training erfüllen. Insbesondere haben Sie selbst sicherzustellen, dass Sie sporttauglich sind. Sollten Sie Vorerkrankungen haben, sind Sie verpflichtet, dies mit Ihrer Anmeldung schriftlich mitzuteilen.

Bei Krankheiten wie Erkältung oder Grippe machen Sie bitte keinen Sport. Lassen Sie es von einem Arzt prüfen und frage Sie ihn, wann ein möglicher Einstieg ins Training wäre.

Unterschrift